

Stabilizzazione: La corretta posizione delle gambe

Per evitare sovraccarichi, infortuni e dolori negli arti inferiori durante l'allenamento occorre mantenere una posizione delle gambe corretta e l'asse delle gambe diritto.



La catena funzionale – coscia-tibia-gamba – lavora in modo ottimale se le articolazioni delle anche, delle ginocchia e delle caviglie formano una linea verticale quando si sta in piedi (gambe leggermente divaricate)(ill. 2).

Durante gli esercizi bisogna evitare di spingere il ginocchio verso l'interno (ill.1) o verso l'esterno (ill. 3). Se si migliora la capacità di stabilizzazione della gamba si riduce il rischio di distorsione della caviglia, di strappi muscolari e anche di rottura dei legamenti del ginocchio.

Esercizio per l'asse delle gambe

Mani sulle anche, posizionare una mini fascia elastica poco sotto il ginocchio. Divaricare leggermente le gambe (alla larghezza delle anche), assumere una posizione corretta a livello di asse. Sollevare una gamba e trasferire il peso del corpo sull'altra. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi riposare la gamba. Da 15 a 20 ripetizione per gamba, tre serie.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO